



FLAN DE BETTES

(un joli pain de légumes, à servir avec des grillades)

Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min
Pour 6 personnes

- 4 œufs
- 2 petits suisses
- 1 oignon
- 1 sachet de fromage râpé
- Sel, poivre
-

Séparer les côtes de bette de leurs feuilles. Éplucher les côtes, les laver et faire de même avec les feuilles vertes. Cuire les feuilles à l'eau salée durant cinq minutes environ. Cuire les côtes avec l'oignon à l'eau salée pendant vingt minutes environ. Bien égoutter le tout et mixer les côtes, leurs feuilles et l'oignon. Battre les œufs et ajouter les petits suisses, le sel, le poivre et le fromage râpé. Incorporer la préparation verte des bettes au mélange. Faire cuire le tout au bain marie dans un moule à cake préalablement huilé. Enfourner pendant trente minutes à thermostat 6.

COUCI-COUÇA

Il faut prévoir de 100 g à 150 g par personne pour des carottes râpées et 250 g lorsqu'e les carottes sont cuites et qu'il est de toute façon trop tard.

Le jus de carotte apaise les maux d'estomac.

Vous pouvez aussi la déguster crue, pour profiter de sa vitamine C et de son carotène (15 mg pour 100 g) qui prépare au bronzage et améliore la vision nocturne (voilà pourquoi la carotte est conseillée aux vampires et aux cambrioleurs). Ses pectines aident à réduire le taux de « mauvais » cholestérol.

Modérément calorique (crue : 42 Kcal, cuite 32 Kcal), la carotte se distingue par ses teneurs en glucides, en potassium et en vitamine C.

ROULADE AUX CAROTTES ET AUX BETTES

- 250 g de pâte feuilletée
- 650 g de carottes en rondelles
- 4 pommes de terre en dés
- 150 g de bettes ou d'épinards
- sel - poivre
- thym
- 1 c. à s. d'huile d'arachide

Rissoler les carottes quelques instants dans l'huile d'arachide. Ajouter les pommes de terre, le thym, du sel, couvrir d'eau et laisser cuire 20 minutes à gros bouillons.

Laver les bettes. Écraser les carottes en une purée fine avec une partie du jus de cuisson, saler et poivrer. Abaisser la pâte feuilletée en un grand rectangle, sur lequel vous étalez la purée de carottes, surmontée des bettes bien essorées.

Rouler la pâte en enfermant soigneusement la garniture, souder les bords avec un peu d'eau. Cuire la roulade 20 minutes environ à 220°, et la servir chaude ou froide, coupée en tranches épaisses.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« À force de freiner sur l'alcool, tout ce que tu vas gagner, c'est que tu vas te bousiller les freins. »

J.-M. Gourio (Brèves de comptoir)

MOUSSELINE DE CAROTTES

Pour 4 personnes

- 350 g de pommes de terre
- 350 g de carottes
- 100 ml de lait
- 30 g de beurre
- 1 pincée de cumin

Peler et laver les pommes de terre. Les découper en petits morceaux. Gratter et laver les carottes. Les découper en fines rondelles.

Mettre le tout dans une casserole. Couvrir d'eau. Saler et cuire 25 min à feu moyen.

Égoutter. Mettre pommes de terre et carottes dans le mixer. Ajouter la pincée de cumin et le beurre. Mixer en versant le lait, petit à petit, jusqu'à obtenir la mousseline.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 21

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine - Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT EPI - 35740 Pacé	Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Bettes	botte 1,50		1,00	1,00
Carottes	botte 1,70	1,00	2,00	2,00
Ciboulettes	kg 0,80	1,00		1,00
Courgettes	kg 2,00			0,40
Épinards	kg 4,00	0,15		0,50
Persil	botte 0,80		1,00	
Petits pois	kg 6,00		0,25	
Pois mangetout	kg 6,50	0,20		0,30
Salade	pièce 1,00			1,00
	Valeur →	4,40 €	7,20 €	11,45 €

Les sources du P'tit Bio :
cuisinez-vegetalien.net
www.plat-du-jour.net
www.certifermes.com
www.cuisine-recettes.com

LE RÉBUS DE LA SEMAINE

(l'aveu contrit du rédacteur du P'tit Bio)



Rue Jean-Marie David
Parc de la Teillais - 35740 Pacé
Tél. 02 99 60 67 27
Directeur : Patrick Blot
courriel : epi.jdb@libertysurf.fr

